DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok III. — 1907. Nr. 8.

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Akademicka l. 25.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

TREŚĆ: Z fizyologii pływania. — Zakres materyału ćwiczebnego dla dorostu sokolego. — Wystawa przyrodniczo-hygieniczna we Lwowie. — Ćwiczenia ciupagą. — Recenzye. — Kronika. — Ogłoszenia.

Z fizyologii pływania.

Wszystko to — co wiemy o zdrowotności kąpieli w ogólności, czy to są tusze, wanny lub moczenia nóg — odnosi się też i do pływania, z tą tylko różnicą, że ostatnie przynosi zdrowiu o wiele więcej korzyści, przez wszechstronny ruch, zahartowanie i wzmocnienie ciała. Ażeby doniosłość pływania dokładnie zrozumieć, musimy sobie uprzytomnić, jakiemu procesowi fizyologicznemu podlega organizm podczas pływania.

Pływanie działa na ciało w dwojaki sposób, a mianowicie: termicznie i mechanicznie. Termicznie, przez temperaturę wody, która w pływalniach wynosi przeciętnie do 23° C; mechanicznie zaś przez nacisk jaki wywierają cząsteczki wody na ciało.

Ponieważ temperatura wody jest niższą niż temperatura ciala, przeto skóra, jako wrażliwa na zimno, kurczy się, wskutek czego i naczynia krwionośne ulegają skurczeniu i wyciskają krew ku wewnętrznym partyom ciała.

Wskutek tego potęguje się i przyśpiesza wymiana materyi.

Praca mięśni, jaka przy pływaniu jest potrzebna, powiększa jeszcze bardziej ów proces, który wynagradza ubytek ciepła, spowodowany dłuższem przebywaniem w wodzie. Utrata ciepla jest dosyć znaczną, woda bowiem jest dobrym przewodnikiem ciepła —

a do tego jeszcze skóra jest narażoną na stykanie się z coraz to nowemi cząsteczkami wody.

Energia, z jaką ciało broni się przeciw przeziębieniu — przez możliwe minimalne oddawanie ciepła i przez potęgowanie procesu spalenia — jest różną i zależy od konstrukcyi i dyspozycyi jednostek. Główna więc zaleta pływania polega w tem, że przez dłuższe ćwiczenie, siła reagowania skóry — czyli jak powszechnie nazywają »zahartowanie«, da się tak dalece rozwinąć — że jak Dr. Kabierski wykazuje mogą dlugoletni pływacy kąpać się bez szkody dla swego zdrowia w wodzie zimnej jak lód, a całemi godzinami przebywać w wodzie wynoszącej około 15° C.

Zahartowanie ciała i przyzwyczajenie zastosowywania się do temperatury wody, ma i w codziennem życiu ogromne znaczenie, gdyż przez regularne pielęgnowanie sportu pływackiego zmniejsza się skłonność do wszelkich przeziębień, a przedewszystkiem do chorob spowodowanych zmianą temperatury powietrza.

Co do kwestyi jak długo powinna trwać kąpiel połączona z pływaniem, to zależy od siły reakcyjnej (zahartowania) pojedynczego indywidyum. Naczynia krwionośne rozszerzają się po ukończonej kąpieli, temperatura ciała wzmaga się, ponieważ tworzenie się ciepła spowodowane pracą mięśni trwa dalej, a utrata ciepła prawie ustaje, dlatego, że powiętrze jest gorszym przewodnikiem, niż woda.

Dlatego to pływak po ukończonym trainingu doznaje błogiego uczucia ciepła, gdzie zaś tego uczucia niema, jest dowodem, że kąpiel trwała za długo.

Najnowsze badania wykazały, że pływanie powoduje powiększenie się znaczne czerwonych ciałek krwi (do 2,000.000 w metrze sześciennym). Odpowiednio do czerwonych ciałek powiększa się i zawartość hemoglobiny krwi, jej alkaliscencya i siła odporności przeciw bakteryom.

Szczególnie u osób anemicznych, da się w krótkim czasie powiększyć liczba czerwonych ciałek krwi, przez krótkie a regularne pływanie i dobre odżywianie się.

Te nowe komórki krwi, są właściwie komórkami rezerwowemi, które były w ciele, ale w stanie nieczynnym, a teraz przez spotęgowaną pracę mięśni, zostały wprawione w obieg. Są one roznosicielami surowych materyi, które dostarczają ciału energii i siły.

Oziębiający wpływ wody działa też pomyślnie i na nerwy — a przez nie na serce i oddech. Drażnienie nerwów, jakie powierzchnia skóry odczuwa, udziela się mózgowi i powoduje znaczne pogłębienie oddechu, większy dopływ surowych materyi i szybsze wydzielanie się kwasu węglowego. Serce pracuje szybciej i intenzywniej obieg krwi jest energiczniejszy, wogóle daje się zauważyć korzystniejszy wpływ na cały organizm.

Należy jeszcze wspomnieć o mechanicznem działaniu pływania, które jest jednak mniejsze, niż termiczne. Praca mięśni, jakiej po-

trzeba do pokonania oporu wody, wywołuje szybszy obieg krwi i ruch serca, oraz pogłębia oddech.

Wskutek nacisku, jaki wywiera słup wody na klatkę piersiową, musi ona przy oddechu silniej pracować, przez co wzmacniają się mięśnie oddechowe i płuca.

Do działań mechanicznych zaliczają się też korzyści, jakie się osiąga przez ruch. Pływanie, do którego należą też nurkowanie i skoki, nie jest niczem innem jak ćwiczeniem gimnastycznem, podczas którego pracują równocześnie mięśnie karku, piersi, brzucha, górnych i dolnych kończyn ciała. Ćwiczenia te mają jeszcze i tę najważniejszą zaletę hygieniczną, która je stawia wyżej od zwykłych ćwiczeń gimnastycznych, że się je wykonuje w powietrzu zupełnie wolnem od kurzu. Widzimy więc, że pływak, oprócz wzmocnienia odechu, przyspieszenia obiegu krwi i ożywienia przemiany materyi, zyskuje jeszcze na wszechstronnem wzmocnieniu mięśni.

Jednakowoż wszystkie te korzyści nie dadzą się tak szybko osiągnąć; są one bowiem następstwem długiego, planowo i metodycznie prowadzonego ćwiczenia w pływaniu. Nie wystarczy więc samo umożliwienie dziecku nauczenia się pływania, w tym tylko celu, iżby mogło popływać sobie w rzece lub stawie i to tylko w porze letniej. Jeżeli pływanie ma być jednym z czynników wychowania fizycznego, natenczas powinno się je uprawiać przez cały rok, bez względu na porę roku i pogodę. Wynika więc z tego. że konieczną jest rzeczą urządzanie pływalni sztucznych, zimowych, przynajmniej w większych miastach, gdyż tylko w takich wypadkach może być mowa o racyonalnem pielęgnowaniu sportu pływackiego.

Nie można wreszcie pominąć milczeniem zarzutu, że przez kąpiele we wspólnych pływalniach, można się nabawić różnych chorób, jak: choroby skóry, odry, szkarlatyny lub tyfusu. Należy jednakowoż zwrócić uwagę na fakt, że dawniej, n. p. w Niemczech, gdy środki ostrożności w pływalniach nie były tak udoskonalone i przestrzegane jak dzisiaj, zdarzały się wypadki zarażenia bardzo rzadko. Przecież i w szkole jest także możliwość nabawienia się choroby, a jednak nikt z nas nie uchyla się z tego powodu od obowiązku szkolnego. Gdy się zważy z jednej strony, ogromne korzyści, jakie zdrowiu przynoszą kąpiele i pływanie we wspólnych pływalniach, a z drugiej bardzo a bardzo rzadkie wypadki zakażenia się, to musimy przyznać słuszność słowom Lasarsa, który powiada: »Lepiej gdy kąpiele w pływalniach przynoszą zdrowie i siły tysiącom jednostek w ciągu roku — i gdy ewentualnie jedna z nich nabawi się choroby skóry — niż gdyby pływalni wcale nie budowano z obawy, aby ta jednostka nie zakaziła się«.

Naturalnie, źe najważniejszymi czynnikami hygienicznymi pływalni są: c z y s t o ś ć i ś w i e ż a w o d a. Ażeby zaś woda nie ulegała zanieczyszczeniu musi być wprowadzony zwyczaj pod ścisłą kontrolą zmywania ciała pod tuszem przed każdem wstąpieniem do basenu. *F. Kap.*

*

Zakres materyału ćwiczebnego dla dorostu sokolego.

(Opracował szczegółowo na zlecenie kom. Reformy metody gimnastycznej)

Antoni Durski.

(Ciąg dalszy).

B. Zasób dla dorostu w okresie od 10—14 lat.

III. Grupa.

1. Skłon napięty trwały: z uchwytem za szczebel: bez i z utrudnieniem, z przyruchami. Ćwiczenia *w skoku dosiężnym* przy ścianie. *Postawy zwieszone łukiem.*

2. Ćwiczenia równowagi. Kładki: *Ćwiczenia wolne* na miejscu; *Ćwiczenia wolne* z miejsca; *Ćwiczenia przyborami* na miejscu i z miejsca a to: ciężarkami, laską, obręczem (krótkiem wywijadłem), piłką; *Wywijanie* ćwiczących się; *Walka w równowadze. Paliki:* Cwiczenia na miejscu — pochody. *Szczudła:* Z uchwytem szczudeł: za sobą — przed sobą, a to: pochody, biegi, poskoki, obroty; *Ćwiczenia pływackie* w postawie — w leżeniu: na ławce, na palcach.

3. Ćwiczenia tułowia: *Skłony i zwroty tułowia w postawie jednonóż ustalonej,* też z wytrzymaniem i ruchami ramion; *Skłony i zwroty tułowia w siadzie ustalonym* też z wytrzymaniem i ruchami ramion; *Skłony i zwroty tułowia w leżeniu ustalonem:* zwykłem, postawnem, też z wytrzymaniem i ruchami ramion; *Podpory leżąc:* na ziemi, postawne, zwieszone, łukiem, w nich: zmiany i ruchy nóg, ramion; *Ruchy nóg w leżeniu:* zwykłem, postawnem, wolnem, podpornem; *w siadzie* zwieszonym; *w zwieszeniu* wolnem ustalonem; *Postawy zwieszone; Łatwiejsze chorągiewki; Przeploty na kratach.*

IV. Grupa.

Ćwiczenia nóg ewentualnie całego ciała, jako ćwiczenia w zastępach.

1. Ćwiczenia wolne z miejsca: *Chody:* zwykłe, ze zmianami postaw, w różnych postawach, z ruchami nóg, z obrotami, z ruchami ramion; *Biegi*: zwykłe, poskoczne, dwuskoczne, zmienne, z ruchami nóg, z obrotami, z poskokami, z ruchami ramion; *Chody: Poskoki* w różnych postawach, ze zmianami postaw.

2. Ćwiczenia wolne towarzyskie z miejsca w rozmaitych uszykowaniach z rozmaitem wiązaniem.

3. Korowody w kierunkach: obwodu, prostych, skośnych, skośnych od rogu do kresu, skośnych od kresu do kresu; *Łączenie kierunków:* posobne. równoczesne, mięszane. Przeciwpochody: sze-

regiem, dwuszeregiem. Wężyk. Ślimak. Wywijania: na wprost, wnikaniem, na krzyż. *Bieg trwały*.

4. Ćwiczenia z miejsca przyborami: ciężarkami, laską, piłką, obręczem (krótkiem wywijadłem).

5. Skoki. *Skok w dal z miejsca i z rozpędu:* z urozmaiceniem odbicia się, z urozmaiceniem lotu, z oznaczeniem miejsca do skoku, towarzyski. Z przyborami: ciężarkami, z obręczem, z piłką, z mostka sprężystego; *Skok w wyż z miejsca i z rozpędu:* z urozmaiceniem lotu, towarzyski, z mostka sprężystego; *Skok w głąb*, skok w głąb i w dal; *Dwójskok:* w dal, w wyż, z miejsca, z rozpędu, z urozmaiceniem odbicia się, towarzyski; *Trójskok:* w dal, w wyż, z miejsca, z rozpędu: z urozmaiceniem odbicia się, towarzyski; *Skok przelotny. Skok dosiężny:* z miejsca, z rozpędu: *Wywijadło długie wirujące:* przebiegi towarzyskie, poskoki towarzyskie, poskoki jednostek z przyborami (piłką, obręczem), przeskoki, wskok+poskok+umyk. *Pomost: Skoki w bok:* z urozmaiceniem lotu, skoki w bok i w dal, skoki w bok i w wyż; *Skoki naprzód* odbiciem dwu i jednorazowem: z urozmaiceniem rozpędu, lotu; *Skoki w wyż* po nad sznur; *Kozieł* (z rozpędu, z miejsca): *a) wzdłuż* ustawiony: podporem oburącz: *woltyże rozkroczne:* przodem, bokiem, tyłem; *b) wszerz* ustawiony: *Woltyże kuczne:* podporem oburącz, podporem jednorącz, wolne (wyskoki. przeskoki); *Koń: a) wszerz* ustawiony (z łękami, gładki), z rozpędu: *Woltyże okroczne:* z podporu przodem *wprzód:* zamach, wsiady, wsiady szermiercze, przeskok, z podporu przodem *wstecz:* zamach, wsiady, kombinacye posobne; *Woltyże odboczne* z podporu przodem: zamach, wsiady, przeskok; *Woltyże klęczne; Woltyże kuczne:* zamach, wsiady, nożyce, wyskoki obunóż i jednonóż (z podporu oburącz, jednorącz, wolne, półkola jednonóż, przeskok (oburącz, jednorącz, wolny z dochwytem); *Kombinacye:* z woltyżów okrocznych i kucznych; *Woltyże rozkroczne* z podporu przodem: zamach, wyskok; *b) wzdłuż* ustawiony (gładki), z rozpędu: na grzbiet do siodła; *Woltyże rozkroczne przodem:* zamach, wsiady, zmiany siadu; *Woltyże odwrotne* jako szermiercze ponad grzbiet konia: zamach, wsiad, przeskok; *Woltyże kuczne i chyłkiem* na grzbiet konia: wyskok; *Drążek* (Łata) po biodra, po pierś: z rozpędu: *Skoki do podporu; Woltyże okroczne:* zamach, wsiad, zesiad; *Woltyże odboczne:* wsiad, przeskok; *Woltyże kuczne:* wyskok, przeskok; *Poręcze* z rozpędu: w środku poręczy; *Woltyże odwrotne:* zamach, wsiad, przeskok; *Woltyże zawrotne* ze zamachu odwrotnego: zamach, wsiady, przeskok, z rozpędu: *z boku* poręczy; *Woltyże odboczne*: ponad tylną poręcz; *Skoki towarzyskie* bez pomocy współćwiczących.

6. Gry. *a) wolne:* lis z jamy, jastrząb i kury, dzień i noc, trzeciak, murzyn (wilkołak), rybacy, łańcuch wilków, chiński mur, polowanie (też z piłką), rabuś, przerywany król, pościg; *b) z przy-*

borami: wyścig piłek (mijak): w kole, w dwurzędzie, rzucanka (pełną piłką), jeden w kole, jeźdźcy i konie, piłka imienna, piłka górna, dyabełek, palant, ronders, odbijanka, podrywka, niedźwiedź.

C. Zasób ćwiczeń dla dorostu od 14 do 18 lat.

I. Grupa.

Ćwiczenia wspólne traktowane jednostkowo lub towarzysko.

1. Ćwiczenia nóg: *a) Postawy i zmiany*: zasadne, spojone, rozkroczne, kroczne, przysiadne, kuczne, *szermiercze*, *wypadne*, *uniki*, *jednonóż*: na palcach, kuczne, przysiadne. Kombinacye z powyższych elementów, też łącznie z wytrzymaniem i ruchami ramion; *b) Ruchy nóg*: prostych i mięszane w kierunkach głównych i pośrednich. Droga ruchu nogi: bezpośrednio i *łukiem*; *c) wytrzymania* nogi bez i z przyruchami; *d) obroty*: ćwierć, pół, trzyćwierci, cały.

2. Ćwiczenia ramion: *a)* Ćwiczenia ramion *wolnych lub obciążonych ciężarkami* do 5 klg. wagi. Ruchy ramion: *prostych*, *skurczonych*, *mięszane*, *szermiercze* a to w kierunkach głównych i pośrednich (rozbieżnych, zbieżnych): drogą bezpośrednią, łukiem, kołem. Równostronnie i różnostronnie. *Wytrzymania ramion* bez i z przyruchami; *b) Ćwiczenia laską*, do 3 klg. wagi: *Ruchy* ramion z chwytem oburącz za oba końce laski, do położeń laski: *poziomo* przed sobą, nad sobą, za sobą, obok siebie; *pionowo* przed sobą, obok siebie, za sobą; skośnie przed sobą, za sobą, obok siebie; *c) Ćwiczenia maczugami*: *Wielkie koła*: jednorącz, równorącz, naprzemianrącz; *małe koła* za głową: jednorącz, równorącz, naprzemianrącz; *przyręczne koła* w położeniu ramion: *w bok*, *wprzód*, *w górę* a to jednorącz, równorącz, naprzemianrącz. *Podwójne kombinacye* z powyższych elementów: posobne, równoczesne.

3. Ćwiczenia tułowia: *Skłony* w kierunkach głównych i *pośrednich*, *zwroty*, *krążenie i wytrzymanie*, a to: wolno, z ciężarkami, z laską.

UWAGA: Wszystkie powyższe ćwiczenia przeprowadzać w granicach taktu: 1, 2 (3) lub 1, 2 (3) — 4, 5 (6) lub 1, 2, 3 (4), bądź jako ruchy: pojedyncze, podwójne, lub wreszcie potrójne (nogi, ramiona i tułów łącznie równocześnie).

4. Ćwiczenia rzędowe: Musztra plutonu, musztra drużyny: jednorzędowej, dwurzędowej.

Grupa II.

Ćwiczenia ramion, względnie całego ciała, jako ćwiczenia w zastępach.

1. Drabina pionowa (drabina szwedzka): *Zwieszenia i zmiany* (zwieszenia ugięte); *Wstępowanie* też z obciążaniem; *Wspinania* z góry na dół, z dołu do góry; *Chorągiewki.*

2. Drabina pozioma: *Zwieszenia leżąc* i zmiany; *Zwieszenia wolne:* proste i ugięte, oburącz i jednorącz, zmiany chwytu równorącz; *Zwieszenia przewrotne i przerzutne* chwilowe; *Podpory wolne:* proste, ugięte: oburącz; *Pochody w zwieszeniu ugiętem:* pobok, poprzek; *Poskoki w zwieszeniach rozpiętych* na poręczy drabiny; *Pochody w zwieszeniach rozpiętych:* na szczeblach; *Poskoki w zwieszeniu ugiętem:* na poręczach; *Pochody w zwieszeniach rozpiętych* z pół obrotami; *Pochody i poskoki we wywijaniu; Pochody w zwieszeniu* z obrotami; *Poskoki* w podporach leżąc; *Wywijanie* w zwieszeniu: prostem, ugiętem, a to: zasadne, boczne, okrężne; *Obroty* w zwieszeniu: prostem, ugiętem: równorącz, w podporze wolnym prostym; *Wspieranie podudem; Wymyk:* przodem, tyłem; z postawy, z naskoku, ze zwieszenia, z wywijania; *Wytrzymania: poziomka nóg:* w zwieszeniu prostem, ugiętem, w podporze; *waga na łokciach* w podporze.

3. Drabina skośna: *a) z wierzchu: Wstępowanie.* też z obciążeniem; *Wstępowanie wolne; Pochody w podporach leżąc* (drabina płasko ustawiona); *b) ze spodu: Zwieszenia i zmiany: Zwieszenia wolne i zmiany* równorącz; *Wstępowanie* też z obciążeniem; *Pochody i poskoki* w zwieszeniach prostych, ugiętych: przodem, bokiem, tyłem do drabiny; na poręczach, na szczeblach; *Pochody* w zwieszeniu: ze zmianą chwytu rąk; *Pochody w zwieszeniu:* we wywijaniu; Pochody w zwieszeniu z *obrotami; Wytrzymania:* poziomka nóg w zwieszeniu, wagi w podporze, chorągiewki.

4. Żerdzie pionowe. *Żerdź: Zwieszenia wolne* jednorącz: proste, ugięte; *Wspinanie:* z obciążeniem, z chwytem jednorącz; *Wspinanie wolne:* przechwytem, równochwytem rąk; *Wytrzymania:* poziomka nóg, chorągiewki. *Dwużerdź*: *Wspinanie* też: z chwytem oburącz na jednej, obunóż na drugiej żerdzi — z chwytem jednorącz w zwieszeniu i obunóż na jednej, jednorącz w podporze na drugiej żerdzi. *Wspinania wolne:* naprzemianrącz i równorącz. Z góry na dół, z dołu do góry; *Wspinania wolne we wywijaniu. Trójżerdż. Wspinanie. Rząd żerdzi: Wspinanie:* z chwytem za jedną żerdź, z chwytem za dwużerdź a to: skośnie w dół, skośnie w górę; *Wspinanie wolne:* dtto. *Dwuszereg żerdzi: Wspinanie* z chwytem rozpiętym za dwużerdż a to: naprzód, wstecz: skośnie na dół, skośnie do góry; *Wspinanie wolne* z chwytem za dwużerdź, a to: naprzód skośnie w dół, skośnie do góry.

5. Liny wiszące. *Wspinanie* na jednej, na dwu linach; *Wspinanie wolne* na jednej, na dwu linach; *Huśtanie* i zeskoki z huśtania.

6. Liny skośne. *Wspinanie* w zwieszeniu leżącem na podudziu; *Wspinanie wolne.*

7. Kraty (szwedzkie). *Przeploty:* pionowe, ukośne.

8. Drążek (Łata-Bom) *a) Zwieszenia i zmiany. Podwójne i potrójne kombinacye* ze znanych elementów. *Zmiany te same:* kilkakrotne; *Zwieszenia postawne* i zmiany w zwieszeniu jednorącz; *Zwieszenia wolne* i zmiany w zwieszeniu jednorącz; *b) Podpory i zmiany: Podpory wolne:* ugięte, jednorącz; *Kombinacye* ze znanych elementów; *c) Wywijanie:* Łukiem, podmykiem, z dodaniem ruchów ramion, ze zmianą zwieszenia; *d) Obroty: W zwieszeniu ugiętem:* naprzemianrącz; *W zwieszeniu prostem:* równorącz; *W zwieszeniu prostem w zamachu:* równorącz; W zwieszeniu prostem: *podmykiem*; *e) Wspieranie: Podudem* jednonóż, obunóż: ze zwieszenia leżąc, ze zwieszeń wolnych, z naskoku, z wywijania (zamachem); *Rzutem:* z postawy, z naskoku, ze zwieszenia: *nachwytem; Wychwytem* ze zwieszenia przodem *nachwytem:* z wywijania (zamachem), z naskoku, spadem z podporu. *Zamachem* ze zwieszenia przodem: nachwytem, podchwytem, a to ze zwieszeń ugiętych, prostych; *f) Wymyki. Przodem:* z postawy, z naskoku, ze zwieszenia, z wywijania (zamachem), z podporu odmachem; *Tyłem:* z postawy, z naskoku, ze zwieszenia, z wywijania (zamachem), z podporu odmachem; *Podudem:* ze zwieszenia leżąc, z naskoku; *g) Przemyki. Przodem:* z postawy, z naskoku, ze zwieszenia, z podporu; *h) Woltyże w podporze: Okroczne:* zamach, przemach, wsiady, zesiady; *Zawrotne:* przeskok poniż; *Odboczne:* wsiady, przeskoki wprzód i wstecz; *Odwrotne:* zamach, wsiady, przeskok; *Kuczne:* wyskok, wsiady, przeskok; *i) Wytrzymania: Poziomka nóg:* w zwieszeniu, w podporze; *Waga na podudziu* w zwieszeniu; *Wagi na łokciach* w podporze; *k) Kombinacye z dwóch elementów:* Obroty + wspieranie, obroty + wymyki, wspieranie + obroty, wymyki + obroty, woltyże + obroty, przemyki + wspieranie, przemyki + wymyki.

9. Poręcze. *Zwieszenia i zmiany:* Podwójne i potrójne kombinacye ze znanych elementów. Zwieszenia leżąc jednorącz i zmiany; *Podpory i zmiany:* Podpory leżąc i zmiany: równorącz; Podpory wolne proste i ugięte: poprzek i pobok; Zmiany podporów wolnych w podpory leżąc i na odwrót; Podpory wolne na przedramionach, na ramionach i z nich w podpory proste: rzutem, zamachem, wychwytem; *Pochody i poskoki:* W zwieszeniu ugiętem wolnem: poprzek, pobok; W podporze prostym: poręcze *skośnie* ustawione; W podporze prostym: poręcze *skrzyżnie* ustawione; *Wywijanie: W zwieszeniu:* ugiętem, rozpiętem pod pachami; W podporze: prostym, na przedramionach, na ramionach: wywijanie *powyż, łukiem,* też łącznie z ruchami nóg; *Obroty* w podporze prostym: równorącz; *Wspieranie: Ze zwieszeń leżąc* przodem i łukiem wspieranie do podporu: poprzek, pobok w środku poręczy, pobok z ze-

wnątrz poręczy; *Rzutem* ze zwieszenia na końcu poręczy; *Wymyki przodem:* na końcu poręczy do podporu leżąc; *Tyłem:* z boku poręczy; *Tyłem wolny:* z boku poręczy. *Woltyże w podporze w środku poręczy: zawrotne* ze zamachu odwrotnego: zamach, wsiady, półkole, przeskok; *Odwrotne:* zamach, wsiady, półkola, przeskok; *Przewrotne* z oporem na barkach *na końcu poręczy; okroczne:* zamach, wsiad, półkole, koło. *Wytrzymania:* Podpory równoważne, poziomka nóg: w zwieszeniu, w podporze, wagi w podporze: na łokciach; stania (chwilowe): na barkach, na ramionach. *Kombinacye z dwóch i trzech elementów:* Wywijanie i zmiany podporu, wywijanie i woltyże, woltyże i obroty, woltyże i woltyże, wywijanie i poskoki.

10. Kółka. *W miejscu:* Postawy zwieszone i zmiany — też jednorącz, zwieszenia wolne i ugięte: prostowanie ramion w bok; zwieszenia przewrotne i przerzutne (chwilowe): ze zwieszeń prostych i ugiętych, zmiany zwieszeń z trzech elementów, podpory postawne i zmiany: kółka po kolana, podpory wolne proste i ugięte i zmiany, wywijanie w zwieszeniu: też jednorącz, wspieranie rzutem, wychwytem, poziomka nóg: w zwieszeniu, w podporze, stanie na rękach: z oparciem stóp o sznury. *W zamachu:* Huśtanie odbiciem się w zwieszeniu: prostem, ugiętem, też z półobrotami; Huśtanie wolne w zwieszeniu prostem i ugiętem: *podnoszeniem nóg, skurczem ramion, podmykiem* — też z półobrotami; Huśtanie odbiciem się i wolne w podporze prostym; Wspieranie rzutem w huśtaniu odbiciem się i wolnem.

11. Orczyk w miejscu: Zwieszenia i zmiany; Wywijanie w zwieszeniu: prostem, ugiętem, mięszanem; Wspieranie podudem: z chwytem za orczyk; Wymyki: przodem, tyłem; Woltyże: kuczne, odwrotne; Poziomka nóg: w zwieszeniu, w podporze jednorącz i w zwieszeniu drugorącz. W zamachu: patrz... kółka.

12. Krążnik. *Krążenie naprzód* w zwieszeniu na jednej, dwu drabinkach a to: *biegiem lotnym* łącznie też z obrotami i przeskokami w wyż, *wywijaniem* też z obrotami. *Krążenie wstecz:* dtto.

13. Ławki. Trudniejsze podpory postawne, podpory leżąc (zwieszone); podpory równoważne, poziomki nóg w podporze, wagi w podporze na łokciach.

14. Ćwiczenia przyborami: *Wielka piłka pełna:* Ćwiczenia jednostek i dwójek: w rzucaniu, ciskaniu i chwytaniu, w odrzucaniu, w ciskaniu w dal; *Kula (ciężar) do 5 klg. wagi:* Ćwiczenia w rzucaniu i ciskaniu w dal. Ćwiczenia dwójek: w rzucaniu, ciskaniu i chwytaniu; *Oszczep do 1 klg. wagi:* Ciskanie w dal i do tarczy; *Krążek* (dysk): Rzucanie w dal; *Łuk:* Strzelanie do tarczy w zawody.

15. Ćwiczenia towarzyskie: *Igrzyska dwójek* i igrzyska towarzyskie; *Podnoszenie* i dźwiganie współćwiczącego; *Budowanie piramid:* dwu dźwiga jednego, trzech dźwiga dwóch, jeden

dźwiga jednego przy pomocy trzeciego; *Mocowania*: wolne i przyborami: dwójek, towarzyskie; *Zapasy*: z oznaczonym chwytem, z dowolnym chwytem: za ramiona i tułów; *Szermierka*: na kije (palcaty), na florety, na pałasze, na pięście (boksowanie).

16. Różności. *Igrzyska jednostek*; wychwyt z leżenia — podpory równoważne, poziomki nóg, wagi na łokciach, stania na rękach (chwilowe); *Łęczki*: dtto. (C. d. n.).

Wystawa przyrodniczo-hygieniczna we Lwowie.

Z dniem 16. czerwca b. r. otwarto we Lwowie Wystawę przyrodniczo-hygieniczną na placu powystawowym. Pałac sztuki i wiele innych nowo wybudowanych pawilonów zapełniły się przedmiotami z dziedziny przemysłu, przyrody, wiedzy medycznej i hygieny. Dział wychowania fizycznego zastąpiony jest wcale pokaźnie przez Związek sokoli, Towarzystwo zabaw ruchowych, c. k. Radę szkolną okręgową m. Lwowa, kilka gimnazyów, tudzież wystawców prywatnych. Związek sokoli wystąpił wspaniale. Wszystkie wydawnictwa Związku znalazły pomieszczenie we wielkiej gablocie. Ponadto wystawiono plany i fotografie sokolni, mapy statystyczne rozwoju gniazd sokolich i liczby członków Sokołów, piękne przyrządy gimnastyrzne firmy Borkowskiego Michała we Lwowie, przyrządy szwedzkie firmy Zawadzkiego we Lwowie, przyrządy światowej firmy Vindysa z Pragi. — Obok wystawy Związku rozmieścił Sokół-Macierz swoją wystawę, a mianowicie plany nowej sokolni, fotografie ze Zlotów krajowych, wydawnictwa i t. d. dalej Kraków, Stanisławów i inne gniazda plany i fotografie sokolni.

Towarzystwo zabaw ruchowych wystawiło: kronikę swojej działalności, plan boiska idealnego, tableau Wydziału, wydawnictwa własne polskie i zagraniczne, dyplomy i nagrody żetonowe, przybory do gier letnich i zimowych, przybory do lekkiej atletyki, sportów wszelkiego rodzaju, tudzież kostyumy sportowe. W dziale tym wybitnie wyróżniła się firma przyborów sportowych Jankowskiego i Łukasiewicza.

C. k. Rada szkolna okręgowa m. Lwowa wystąpiła wielce okazale. Wychowanie fizyczne reprezentuje przepiękny model sali gimnastycznej zrobiony według wzorów sal gimnastycznych czterech nowych szkół lwowskich, wspaniałe fotografie gimnastykującej młodzieży w sali, izbie i na boisku szkolnem, pomiary wysokości młodzieży, hygiena domowa w obrazach i tabelach i t. d., i t. d. Wystawa ta stanowi najwspanialszy fragment z całości.

Warszawa wysłała przedmioty z Towarzystwa wioślarzy i łyżwiarzy, tudzież zakładu p. Kuczalskiej. Gimnazyum IV. we Lwowie prace literackie Dr. Piaseckiego, inne gimnazya, seminarya i internaty chwile z życia i wychowania fizycznego młodzieży szkolnej.

Kazimierz Hemerling i Edmund Cenar wystawili swoje prace literackie — a ostatni oprócz tego kilka planów na Park Jordana we Lwowie, tudzież model izby wiejskiej z zastosowaniem do gimnastyki i rysunku — przez wprowadzenie szeregu przęseł drabin szwedzkich i szeregu tablic rysunkowych.

Ponadto wzięły udział w wystawie wszystkie kolonie wakacyjne, korpusy i Parki Jordana. Dział wychowania fizycznego był wcale interesujący.

Ćwiczenia ciupagą

czyli toporkiem góralskim.

Ułożył

Wincenty Hałka, naczelnik Sokoła w Zakopanem.

Spisał i ilustrował

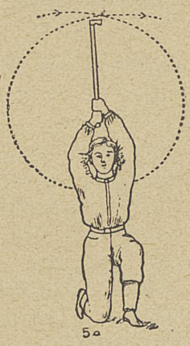
St. Solecki.

(Prawo autorskie zastrzeżone).

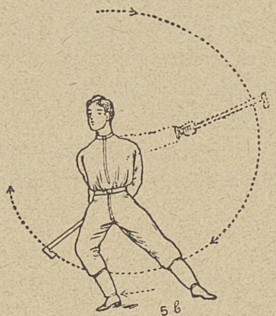
(Dokończenie).



4. ¼ obrotu w lewo, klęknij prawą — okręg przyr. w dół Fig. 4.



5. (w klęczce) okręg mały za głową — przechwyt ciup. do lew. r. Fig. 5 a.



Wypad w prawo i przechwyt za sobą do prawej Fig. 5 b.



6. ¼ obr. w lewo — mały okręg za głową Fig. 6.



7. Złudna klęczka i okręg przyręczny Fig. 7.



8. Ciupaga w pion — postawa zasadna Fig. 8.



To samo 4 razy, poczem: „Na ramię broń!“

RECENZYE.

ZYGMUNT KŁOŚNIK. ŹRÓDŁO ZDROWIA, SIŁY I ZRĘCZNOŚCI — podług H. Irwinga Hancocka. Lwów 1907. Nakładem księgarni Maniszewskiego i Meinharta, str. 235 form. 8-o.

Idea wychowania fizycznego zyskuje coraz liczniejszych zwolenników — gimnastyka i sporty stają się niezbędnymi działami wychowania młodego pokolenia a postęp szybki na tem polu uwidacznia się w licznych studyach krytycznych ogólnie przyjętych sy-

stemów w gimnastyce, jak nie mniej w licznych pracach tak obcych jak i naszych starających się gimnastykę i sporty hygieniczne zreformować. Jako przykład tych usiłowań wspomnieć należy gimnastykę Sandowa, system J. P. Müllera, z prac polskich reformę gimnastyki sokolej, liczne prace E. Cenara.

W najnowszych czasach, bezpośrednio po wojnie rosyjsko-japońskiej, powstały głuche początkowo wieści o nowej racyonalnej metodzie gimnastyki, kolebką której Japonia. Metoda ta, zwana dżiu-dżicu, kryjąca się dotychczas w mrokach głębokiej tajemnicy wybija się szybko równocześnie ze sławą swego narodu na jedno z najbardziej wybitnych stanowisk wychowania fizycznego. Liczne tłumaczenia we wszystkich prawie językach świata cywilizowanego przyswoiły rychło swoim narodom zalety tej metody, niejednokrotnie jednak tak fałszywie, że wyrobiły bardzo rozpowszechnione zdanie, że dżiu-dżicu to tylko zwykła kombinacya najrozmaitszych forteli gimnastycznych i walki. Prawdziwą przeto zasługą p. Kłośnika Zygmunta jest zrehabilitowanie tej metody i przyswojenie jej naszej literaturze.

Do pracy tej ciężkiej i żmudnej, wymagającej ogromnej fachowej wiedzy przystąpił autor po dokładnem przestudyowaniu dzieł i dziełek: Apolla, Hancocka, Ré-Nié, Pechard'a, André'go i wielu luźnie o tym systemie drukowanych rozpraw, tudzież po dokonaniu całego szeregu praktycznych doświadczeń z głównem oparciem rzeczy na dziele H. Irwinga Hancocka.

Dżiu-dżicu to umiejętność, wymagająca głębszej znajomości anatomii, dyetyki, hydroterapii zewnętrznej i wewnętrznej, hygieny domowej. Podstawą siły jest indywidualne żywienie się, systematyczne kształcenie czynności płuc, serca i żołądka, usunięcie zupełne używania tytoniu i wogóle jakichkolwiek środków podniecających, uznanie świeżego powietrza za najważniejszy element potrzebny do życia.

Ten racyonalny, naturalny sposób życia uzupełniany jest celowemi przez nas Europejczyków częściowo nieznanemi ćwiczeniami przygotowawczemi. Ręce wyrabia sobie uczeń dżiu-dżicu na naturalne miecze, hartując systematycznie krawędzie rąk, tak że za jednem uderzeniem przełamuje laskę bambusową i łamie kość. Ciało wyraba się na tarczę, mogącą znosić najbardziej bolesne uderzenia. Przygotowawczemi ćwiczeniami jest szybkie wgłębianie palców w mięśnie w miejsca, skąd wychodzą nerwy z kości, ażeby spowodować chwilowy paraliż mięśni, ćwiczenia oddechu, walka palcami, stawami, przegubami, grzbietem, opór nogami i t. d. Te wszystkie ćwiczenia objęte są 12 rozdziałami, które stanowią część pierwszą dzieła.

Dopiero po dokładnem szczegółowem wyuczeniu się tych elementarnych ruchów — następuje nauka sztuki atletycznej, która pomaga powalić silniejszego przeciwnika. Zasadą dżiu-dżicu jest:

człowiek słaby powinien módz zaatakować silniejszego i pokonać go, wyzyskując na swoją korzyść większą siłę tegoż.

Bardzo mało jest ciosów, z których ból nie ustąpiłby wkrótce po rozłączeniu się przeciwników. Jeżeli powód rozprawy jest bardzo poważny wymagający koniecznej osobistej obrony, niema wówczas ucieczki pod ciosami ataku, czy obrony, mogącymi doprowadzić do kalectwa. Japończycy uważają angielską walkę na pięści jako brutalną, niegodną gentelmana. W Japonii ma dżiu-dżicu szerokie zastosowanie: nie tylko bowiem używane jest w szkołach jako ćwiczenie fizyczne — ale nadto należy do wykształcenia praktycznego żołnierzy, marynarzy, a zwłaszcza policyi. W tym celu urządzane są urzędowe kursa dżicu.

W »Dodatku fachowym« do »Przewodnika« umieszczono w roku zeszłym szereg artykułów, omawiających bliżej tę metodę — jednakże książka p. Kłośnika podaje jej całokształt w sposób niezmiernie pouczający a zarazem dla każdego przystępny. Za zasługę też należy poczytać Szanownemu autorowi, że swą poważną i wyczerpującą pracą wzbogacił fachową literaturę polską.

Kronika.

Monachium. Komisya lekarska, wydelegowana z łona monachijskiego Towarzystwa lekarzy, w celu podania wskazowek co do wychowania fizycznego młodzieży szkół średnich — ogłosiła cały szereg bardzo ważnych uwag. Do utworzenia tej komisyi przyczyniło się rozporządzenie ministeryalne wprowadzające gry i zabawy do szkół średnich, męskich i żeńskich.

Komisya orzekła że:

1. Na rozwój fizyczny wpływają: ćwiczenia gimnastyczne, gry i zabawy, podróże, ślizgawka i pływanie.

2. Dla ćwiczeń fizycznych powinno się poświęcać codziennie przynajmniej jedną godzinę przez cały rok. O boiska ma się starać Ministerstwo.

Godzin przeznaczonych na ćwiczenia nie powinno się wciągać do dotychczasowego planu nauki, gdyż byłoby to nowem obciążaniem uczniów. Przez ograniczenie innych mniej ważnych wymogów szkolnych, można znaleść czas potrzebny na wykształcenie fizyczne. Uczeń powinien mieć podostatkiem czasu na odpoczynek po ćwiczeniach, przed przystąpieniem do pracy umysłowej, lub wypracowań piśmiennych.

4. Najlepiej będzie jeżeli się wspólną naukę przeniesie na przedpołudnie, po południu zaś należy poświęcić ćwiczeniom fizycznym, nauce mniej ważnych i mniej męczących przedmiotów. Zadania domowe powinny być ograniczone do minimum.

5. Udział w ćwiczeniach powinien być obowiązkowy, wybór ćwiczeń zostawić uczniom.

6. Nadzór fachowych nauczycieli ma się ograniczyć tylko do ochrony zdrowia młodzieży przed szkodliwymi czynnikami.

7. Niedziele należy przeznaczyć na zupełny odpoczynek tak po pracy fizycznej jak i umysłowej.

Dżiu-dżicu czyli źródło zdrowia, siły i zręczności podług H. Irwinga Haucocka opracował Zygmunt Kłośnik. Lwów 1907 nakł. księgarni Maniszewskiego i Meinharta.

Świetnie napisaną książkę, której recenzyę podajemy w niniejszym numerze, zalecamy wszystkim Towarzystwom sokolim i nauczycielom gimnastyki do bibliotek.

Wystudyowanie szkoły dżiu-dżicu może wnieść w nasz system gimnastyczny świeże tchnienie — a gimnastyka estradowa zyskuje w niem nowy moment programowy, który przykuwa widzów potężnem wrażeniem.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.